

すこやか

2024. 10. 4
上越市立板倉中学校
保健室 No.6



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり、そんなワクワクする気持ちを大事にしてほしいです。

朝晩の気温が下がり、過ごしやすい季節となりました。この時期は寒暖の差が激しいため、体調を崩しやすいです。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら体調の自己管理をしていきましょう。

10月10日は

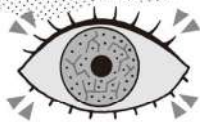


目の愛護デー

ドライアイになっていませんか？

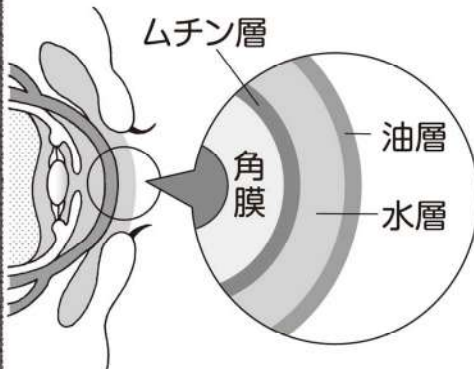
中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

裏面もあります

大事な目と姿勢を一生守るために！

スマートフォンやパソコン、タブレット端末などのデジタル機器は、私たちの生活に欠かせないものとなりました。ゲームや動画視聴、SNS 使用時間が長くなりすぎていませんか？画面を見ている間はずっと「目」が緊張状態にあります。そのことが眼精疲労やドライアイだけでなく、肩こりや頭痛に繋がっていきます。今一度、デジタル機器との付き合い方を見つめ直して見ましょう。

目に優しい
生活しよう

日常生活にプラス
してみよう！



前髪は目にかけない



姿勢良く座る



適度な明かりをつける



ゲームは時間を決めて休む



十分に睡眠をとる



バランス良く食事をとる

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす



コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が
乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



しっかりと体調を整えて、
過ごしやすい秋の季節を満喫しましょう！

